

治疗类型

在本文中，您将了解到有关以下内容的一般信息：

- 不同类型的治疗
- 每种类型的治疗最适合治疗什么类型的病症
- 每种类型的治疗通常需要多久

这个列表并不包括针对儿童和青少年的所有类型的治疗。您可以[访问这个网站](#)，详细了解哪种类型的心理疗法已有研究证据，表明对于特定的精神健康问题或致瘾物的使用是有疗效的。虽然有些治疗方法还没有研究证据，但对您的孩子和家庭可能有效。如果您对您的孩子正在接受的治疗类型有任何疑问，请向您的治疗师咨询。

认知行为疗法（CBT）

Cognitive Behavioural Therapy - CBT

什么是认知行为疗法？

认知行为疗法是一项**基于证据的疗法**，用于多种障碍症的治疗。它可以帮助**减少痛苦，提高能力**。该疗法可用于学龄儿童和青少年。如果该疗法修改为更关注行为，则可用于小至四岁的孩子。

认知行为疗法可教您审视和改变以下行为的方式：

- **思维**（认知）和
- **行动**（行为），
- 以改变您的**感受**（情绪和身体）

认知行为疗法背后的概念是，我们有关某个情形的想法、感觉以及行为都是相互关联的。认知行为疗法可帮助儿童和青少年更加了解自己的想法、行为和情感，使他们能够对困难的情况有更清楚的认识，并做出更有效的反应。

认知行为疗法还鼓励儿童或青少年在他们的日常生活中实践更有效的行为。他们将学会慢慢面对他们担心的情况，而不是回避（焦虑症情况下），或变得更积极（抑郁症情况下）。

认知行为疗法是以个人或小组形式（见小组疗法部分了解更多信息）来实施的。

哪种类型的问题最适合使用认知行为疗法？

认知行为疗法是一种有效的治疗方法，适用于多种问题，包括：

- 抑郁症
- 焦虑症
- 慢性疼痛

- 进食失调症
- 自卑
- 易怒
- 对致瘾物的使用
- 强迫症
- 创伤后应激障碍和综合症

认知行为疗法对治疗轻度至中度焦虑症和抑郁症尤其有效。与单独的药物疗法相比，认知行为疗法即使不是更为有效，也是同样有效。使用认知行为疗法时，经历焦虑和抑郁症的儿童和青少年旧病复发的可能性更小。

需要多长时间？

儿童或青少年通常要参加8次至20次由治疗师主持的治疗。他们一起互动，了解并改变思维和行为模式。其目标是学习使用工具来管理令他们为难的情况和感受。在治疗之间进行家庭练习是认知行为疗法的关键。一旦孩子学会了新技巧，有机会掌握这些技巧，并开始看到一些积极的变化，他们通常会停止治疗。有时，当有新的困难情形出现时，他们会需要一些“增强治疗”。

父母会直接参与孩子的每次认知行为治疗，或者会在每次治疗结束时了解孩子的进展和治疗情况。他们通常会在家对自己的孩子进行辅导，将新技巧付诸实践。对于患有焦虑症和强迫症的儿童和青少年，治疗师也可能要求家长练习如何让孩子面对恐惧，而不是回避它们。对于青少年来说，家长参与的程度取决于许多因素。

辩证行为疗法（DBT）

Dialectical Behavioural Therapy - DBT

什么是辩证行为疗法？

辩证行为疗法是一种认知行为治疗。它通常包括每周一次单独治疗和一次技巧小组治疗，并至少持续6个月。

技巧小组主要着重于：

- 如何管理注意力（正念技巧）
- 如何管理与处理情感（情绪调节技巧）
- 如何有效地与他人打交道（人际交往能力）
- 如何忍耐情绪困扰（困扰忍耐技巧）

哪种类型的问题最适合使用辩证行为疗法？

辩证行为疗法已针对青少年进行了修订，是一项基于证据的疗法。对于那些虽已尝试过一些低强度的治疗但问题仍然存在的人士，通常会建议采用这种疗法。

辩证行为疗法对以下问题和障碍症特别有效：

- 边缘性人格障碍
- 自杀想法或行为（自杀企图）
- 自伤和其他自毁行为
- 与情绪有关的愤怒和愤怒管理
- 情绪问题（如极度悲伤或反复出现的恐惧感）
- 可能危险的冲动行为（如鲁莽驾驶，反复的不安全性行为等）
- 难以建立和维护良好的关系
- 长期的空虚感
- 致瘾物使用问题
- 进食障碍，如暴食和清肠

要花多长时间？

这取决于个人的具体情况，但研究表明，6个月至1年的辩证行为疗法最为有效。

人际关系疗法（IPT）

Interpersonal Therapy - IPT

什么是人际关系疗法？

人际关系疗法是一个短期治疗方法，适用于有抑郁症和人际关系问题的青少年。它侧重于人际关系、生活变迁以及如何改善沟通方式以及与他人的关系。人际关系疗法帮助青少年学会识别情绪以及事件和感情之间的关联。对于那些正在应对丧失或重大生活改变（如开始上中学或失去好朋友）的人，该疗法将教他们如何增建新的技巧和支持。通过人际关系疗法，青少年开始了解到他们的沟通方式会如何导致问题。他们将学会如何仔细考虑问题以及更有效地表达自己。

人际关系疗法是一项基于证据的治疗。它可以个人或小组形式（见小组疗法部分了解更多信息）来实施的。对于年纪较小的青少年，人际关系疗法可以与家庭疗法相结合。

哪种类型的问题最适合使用人际关系疗法？

人际关系疗法主要用于对抑郁症的治疗。它也可以帮助青少年处理具体问题，包括悲伤、冲突以及在家庭、学校、工作和社会生活中的重大变化。

人际关系疗法经修订之后可用于治疗：

- 致瘾物使用问题
- 进食障碍，如食欲过盛和神经性厌食症
- 躁郁症
- 精神抑郁症

要花多长时间？

人际关系疗法通常要持续8至20次，但这取决于个人的具体情况。年纪较大的青少年通常单独与治疗师见面，在治疗期的开始、中间及结束时父母会参加。研究表明，跟进治疗（每1-2个月一次）会降低复发的几率。

正念疗法

Mindfulness-Based Therapies

什么是正念疗法？

正念是指以特定的方式进行关注：有目的而且就在当前时刻。正念的目标是少关注对人或事物做出反应，而多关注不加论断地观察和接受。正念疗法会教您了解自己的想法和感受，并接受它们，但不依附于它们或对它们做出反应。这种练习可以帮助您注意到您的自动反应并把它变成具有更多反思的成分。

研究表明正念有助于：

- 改变消极行为
- 管理困难的情绪
- 减轻痛苦
- 提高自我意识
- 增加同情心

正念练习可以与不同类型的疗法一起使用。例如，正念认知疗法（MBCT）就是将认知疗法的理念与正念练习相结合。

哪种类型的问题最适合使用正念疗法？

正念疗法可有效缓解：

- 压力
- 疼痛
- 焦虑症
- 人格障碍（结合其他治疗方法）
- 抑郁症（结合其他治疗方法）

有证据表明，力行正念练习的孩子通常健康状态得分更高，压力得分更低。正念练习可有助于每个人，请访问我们的[正念部分](#)以了解更多信息，并获取正念音频和视频资源。

要花多长时间？

这取决于个人的情况和他们的具体问题。正念课程通常是以小组的形式提供的，并强烈建议家庭练习。

心理动力学疗法

Psychodynamic Therapy

什么是心理动力学疗法？

这种类型的治疗侧重于关注幼儿时期以及与他人关系可以如何影响我们的发展。该疗法基于这样的理念：有意识的思维难以处理的痛苦感受和记忆被潜意识保留着。许多孩子形成了防卫心理，如否认隐藏这些记忆和经历。心理动力学疗法的目标是把潜意识变成有意识。它可以帮助儿童或青少年去体验并开始了解他们自己真实的、根深蒂固的感受，以便应对这些感受。

心理动力学疗法侧重于：

- 提高自我意识
- 考察想法和感受
- 变得更具承受力
- 有适应力

该疗法的目的在于使最明显的症状得到缓解，帮助儿童和青少年过更健康的生活。

哪种类型的问题最适合使用心理动力学疗法？

该治疗对多种精神健康问题都有效，包括：

- 抑郁症
- 焦虑症
- 恐慌
- 由压力造成的身体病症

通过治疗，对于可能令人困惑的潜在感受，孩子和家长们将开始了解并适应。治疗师会与家长和孩子交谈，以便对有关问题有更多的认识，然后针对个体编制相应的治疗方案。对于幼儿来说，游戏往往是治疗过程的一部分。有时候，治疗师会将个体治疗与小组或家庭疗法相结合。

要花多长时间？

这取决于个人的具体情况，但有证据表明，最少12次最长一年的心理动力学治疗通常会使儿童和青少年受益。

小组疗法

Group Therapy

什么是小组疗法？

在小组疗法中，由患者或家人组成的小组将定期与治疗师见面。小组疗法有很多类型。有些小组主要是侧重教育的，而有些是侧重于实践的，很少谈论个体问题。还有一些小组鼓励成员在治疗师的指引下讨论问题，并相互提供反馈。在小组中分享的所有个人信息都是保密的。

哪种类型的问题最适合使用小组疗法？

小组疗法对多种精神健康问题都有效。虽然很多人不愿意尝试小组疗法，但大多数人会很快适应小组环境。虽然有些成员不经常发言，但也能通过列席小组讨论和倾听来学习技巧。家人通常会感到小组疗法给了他们很大的支持。他们很感谢有机会能与其他有类似处境的人讨论他们的问题。

要花多长时间？

这取决于小组的具体情况。

情绪取向疗法（EFT）

Emotion-Focused Therapy - EFT

什么是情绪取向疗法？

情绪取向疗法侧重于情绪以及我们处理情绪的方式。它也强调自我以及过去关系的重要性。情绪取向疗法基于这样的理念：很多精神和生理健康问题是由于回避情绪并假装一切都没问题，或没有使我们的情绪需求得到满足而造成的。情绪取向疗法通过处理这些情绪（而不是压抑它们）来帮助个人化解不令人愉快的情绪。它将不愉快的情绪作为信息源来使用。情绪取向疗法专注于您是*如何*经历问题的，以及作为处理情绪的途径，这些问题触发您怎样做。

情绪取向疗法以个人、夫妻或家庭的形式提供。情绪取向家庭疗法（EFFT）最初是为治疗进食障碍而产生的。最近，情绪取向家庭疗法的使用已扩大到涉及其他治疗领域。

通过情绪取向家庭疗法，父母将学习如何成为孩子的情绪教练和康复教练。在情绪取向家庭疗法中，子女被视为孩子，无论年龄。父母和孩子之间的紧密关系是治疗的关键组成部分。情绪取向家庭疗法对阻碍父母支持孩子的种种担心和障碍进行探讨。帮助全家人树立信心，相信他们能达成目标。也有助于纠正诸如此类错误：“我不希望我的父母参与我的治疗”，这通常意味着“虽然我希望我的父母参与我的治疗，但我担心这不会对我们任何人有效。”

哪种类型的问题最适合使用情绪取向疗法？

情绪取向疗法对以下类型的问题和障碍症特别有效：

- 中度抑郁症
- 童年期剥夺或虐待的影响
- 人际关系问题
- 进食失调症
- 夫妻及关系障碍

要花多长时间？

这取决于个人的具体情况，但该疗法通常持续16-20周。

家庭疗法

Family Therapy

什么是家庭疗法？

在家庭疗法中，家人将作为一个小组与治疗师一起工作，有时治疗师也与小组中的分组或个人一起工作。家庭治疗师对家庭的目标和强项感兴趣。他们将家庭视为孩子从精神健康、致瘾物使用和行为问题中康复的关键。家庭疗法重视沟通和理解的重要性。在治疗中，家人将探讨并找出哪些是积极的模式和行为，哪些是可能造成困扰的模式和行为。

家庭疗法通常与针对个体家庭成员的其他治疗同时进行。

哪种类型的问题最适合使用家庭疗法？

家庭疗法对有以下问题的个人特别有效：

- 进食失调症
- 致瘾物使用
- 愤怒或反抗行为问题
- 焦虑和强迫症
- 有内科疾病的儿童和青少年

要花多长时间？

这取决于个人的具体情况。家庭疗法通常要持续8-20次。

游戏疗法

Play Therapy

什么是游戏疗法？

游戏疗法为孩子在一个充满爱心的保密环境中玩耍。所设的限制虽然尽可能少，但也足够必要，以确保孩子身心健康。通过游戏疗法，儿童或青少年可能能够通过游戏来表达自己的经历和感受，处理情绪问题，提高自我意识，管理行为，发展社交技巧，处理压力和精神创伤所带来的症状，并恢复健康的理性。游戏疗法治疗师可能与孩子一对一展开工作，或以小组的形式工作。

游戏疗法也称为治疗性游戏，并且可包括：

- 艺术治疗
- 跳舞
- 讲故事
- 戏剧（角色扮演）
- 创造性思维
- 音乐

对于每种类型的治疗，都侧重于个人表达，因此无需可从中获益的先前经历。

哪种类型的问题最适合使用游戏疗法？

游戏疗法通常最适合2-11岁的儿童。对幼童以及那些谈论自己的想法和感受有困难的孩子尤其有帮助。

要花多长时间？

这取决于个人的具体情况。每次治疗通常持续30-45分钟，每周或每两周一次。家长通常在一次治疗开始时与游戏治疗师见面，分享一些信息，并在一次治疗（或一组治疗）结束时与游戏治疗师见面，了解孩子的更多情况。

针对父母幼儿的心理治疗 Psychotherapy for Parents and Young Children

什么是针对父母幼儿的心理治疗？

对父母和幼儿，有许多不同类型的心理治疗。这些疗法都注重加强父母和孩子之间的关系。有的孩子早在出生第一年就开始了这种治疗，有的到了上学前班和低年级的时候才更合适。

父母幼儿心理治疗的例子包括亲子互动治疗（PCIT），安全育儿圈、亲子心理治疗、修订互动指导（MIG）以及亲子关系治疗。

哪种类型的问题最适合使用针对父母幼儿的心理治疗？

这些类型的治疗可以在预防和治疗幼儿的行为问题方面有帮助，也会帮助幼儿应对焦虑、创伤和其他问题。

要花多长时间？

这取决于个人的具体情况以及治疗的类型。

治疗类型：常见问题解答

以下是一些一般性的常见问题解答。对于为您或您孩子所开出的疗法处方，如果您有具体问题，请向为您提供治疗的治疗师联系。

1.) 什么是心理治疗？

心理治疗是对一组帮助您做出改变的疗法的称呼。最常见的是“谈话疗法”，是基于语言交流的。认知行为疗法（CBT）、辩证行为疗法（DBT）、人际关系疗法（IPT）和家庭疗法是其中的几个类型。心理治疗还可能包括非语言的表达手段，包括艺术、游戏、正念和活动。如果您在感受、想法或行为方面有障碍，心理治疗可能有用。在治疗中，会鼓励儿童和青少年通过说话、游戏、画画、搭建、假扮等方式分享情感，解决问题。心理疗法可用于个人、家人或小组。

2.) 心理治疗有多有效？

基于证据的心理治疗越来越多。这个网站解释了哪些治疗类型对特定问题已有疗效证据：
<http://effectivechildtherapy.org/content/ebp-options-specific-disorders>。

有证据表明，认知行为疗法（CBT）、辩证行为疗法（DBT）、人际关系疗法（IPT）和家庭疗法对广泛的儿童、青少年和成人心理健康问题和障碍有疗效。对其他治疗类型的研究虽然较少，但也可能会有所帮助。例如，艺术治疗对于谈论自己的问题有障碍的孩子可能有效。修订某个基于证据的治疗，以用于某个特定的孩子，这也是可能的。

3.) 心理医生、精神病医生和心理咨询师之间有什么区别？

心理医生受过博士级别的高等教育。他们研究我们如何思考、感受和行为，并利用这些知识来帮助人们理解和改变他们的想法、感受或行为。他们可以评估、诊断和治疗儿童和青少年的心理健康症状。他们可能在用药治疗精神疾病方面受过培训，但他们不能开药物的处方。

精神科医生是精神健康方面的专科医生。他们可以开药，帮助人们应对他们的精神障碍。许多精神科医生也做心理治疗。在BC省，儿童和青少年精神科医生的数量有限，因此，大部分心理治疗是由其他精神健康专业人士提供的。看精神科医生的费用由医疗服务计划（MSP）支付，因此对患者是不收费的。

心理咨询师有不同的背景。他们可能有学士学位、硕士学位或博士学位。人们可能称他们为“咨询师”或“治疗师”，但他们不一定受过精神健康问题评估和治疗方面的教育。心理咨询师可能很有知识，但对于心理健康症状，法律不允许他们做出诊断。

4.)我们的医生/心理医生建议我的孩子使用小组疗法，但我的孩子不喜欢小组。我们还要参加吗？

小组疗法对许多类型的心理健康问题都有效。儿童和青少年常常犹豫要不要在小组环境中跟治疗师见面。尽量鼓励您的孩子参加第一次治疗，只听就行。告诉孩子，他们在小组中感到自在和安全之前，他们不必分享，也不必成为小组里的活跃成员。儿童和青少年通常最后都会真的喜欢这个结交同伴并与有类似问题的人见面的过程。

5.)我（父母/照顾者）要参与到治疗中吗？

这取决于治疗类型。父母可以多种方式参与。他们的倾听和支持始终很重要。如果您有不能充分参与或过分参与方面的疑虑，您可向治疗师提出您的问题。

6.)治疗会持续多长时间，多长时间一次？我们多快可能会看到一些变化？

尽管我们希望能够回答这些问题，但每个人的情况不同。每种疗法都各不相同，而且都为帮助个人及其家庭进行了修改。如果您已经尝试过一种类型的治疗，但在三四月后还没有看到任何进展，您可能想了解一下另一种类型的治疗是否会有帮助。如果您有疑问（包括孩子对治疗是否有帮助的意见），务必跟您的治疗师谈谈。有时，孩子自己的变化在别人（甚至父母）来看不是显而易见的。

7.)如果我的孩子不愿与治疗师一起治疗怎么办？

找到合适的治疗师是非常重要的。治疗师和治疗对象之间的关系是成功最重要的信号之一。您可以鼓励孩子先尝试几次治疗，然后再决定是否适合。第一步，青少年和/或家长应与治疗师讨论有关治疗的疑问。如果真的可能合不来，那就再寻找其他选择，但不要放弃治疗。

8.)我们怎样才能获得心理治疗？治疗费用多少？

在BC省，有很多途径可获得心理治疗，有些收取一定的费用，有些是免费的。

私人心理医生或咨询师的服务是收费的。您的延伸医疗保险计划或员工援助计划可能可以支付该费用。有些治疗师的费用较低或可获补贴。要寻找私人心理医生或咨询师，请访问 <http://www.psychologists.bc.ca/>或<http://bc-counsellors.org/>。

[儿童和青少年精神健康中心](#)提供免费的精神健康治疗。他们采用团队合作的方式，并提供各种各样的服务。团队中包括社工、心理医生、护士、临床人员和外展人员。它隶属于BC省儿童及家庭发展事务厅。

BC省儿童医院也向整个BC省的儿童和青少年提供精神健康服务*。服务包括：

- 心理治疗
- 短期个人、家庭和小组治疗
- 药物复审。

*仅接受转诊（儿童和青少年精神科急诊部 (Child and Adolescent Psychiatry Emergency Unit) 除外）。

有关详细信息，请访问：<http://www.bcchildrens.ca/our-services/mental-health-services>。

许多基于社区的组织也提供免费或低成本的咨询辅导、同辈支持或支持小组。

要了解有关上述任何服务的更多信息，请[联系](#)凯尔蒂精神健康资源中心（Kelty Mental Health Resource Centre）。我们也可提供可能适合您和您家庭的其他选择和支持信息。

9.)我的孩子不想错过上学。我们是否仍可进行治疗？

有些治疗师可以根据您孩子的时间，利用课余、晚上和周末来安排治疗。如果问题较为严重，您的家庭必须决定暂时将治疗放在首位。必要时，请与治疗师和学校讨论这些问题。请记住，在校的学习和进步取决于良好的精神健康。

10.)有问题的是我的孩子，为什么医护专业人士建议我们采用家庭疗法或参加家长小组？

家庭疗法意味着除了您的孩子之外，其他家庭成员也要参与到治疗的过程中。家庭的力量可用来帮助孩子处理问题。家庭疗法是一个非常积极的治疗类型。无论是治疗中还是治疗外，通常都要求家庭成员参与。在某些情况下，家长做出的改变可以对孩子的问题产生积极影响，即使是在孩子不愿意参加治疗的情况下也是一样。

家长小组可以帮助父母应对他们所遭遇的挑战。听听别人的故事、问问题并成为开放、坦诚沟通的小组中的一员可能对您非常有帮助。

11.)如何确保孩子的治疗师能对孩子的情况有完整的了解？

治疗师技术娴熟、受教育水平高，而且经验丰富。他们通常专注于精神健康的特定领域，为父母、儿童和青少年提供服务。如果您不确定治疗师是否了解全面的情况，请尽管提出疑问。治疗师应该有时间与您谈谈，并回答您的问题。

青少年与治疗师的关系应该是保密的，这一点非常重要。这也是法律规定，除非有紧急情况。治疗师应该回答青少年或其家人有关信息共享的问题。如果父母或其他人将有关青少年的情况告诉了治疗师，该青少年则应该获告知，极少数情况除外。

12.)我可以在治疗中学习一些技巧来支持我的孩子吗？

是的！当然可以！家庭成员共同参与治疗时通常能学到一些技巧，来支持自己的亲人。这些技巧可以在家里使用，而且在治疗结束后还可以持续。在大多数情况下，父母学会孩子在学的东西是非常有帮助的。这就是为什么许多类型的治疗在个人治疗和家长小组中都将父母纳入其中的原因。

13.)我的孩子已经见过他们学校的辅导员了，他们真的还需要另找一个治疗师吗？

在转介到精神健康服务机构之前，孩子已经见过学校的辅导员，这很常见。在某些情况下，另一种疗法会用来取代学校辅导员的的治疗。而另一些情况下，学校的辅导员将在孩子参与其他治疗的同时，在学校为孩子提供支持。有时，学校辅导员是继续充当孩子主要治疗师的最佳人选。

致谢：

感谢BC省儿童医院儿童及青少年精神健康门诊部，特别是心理治疗项目组。感谢他们在我们编写这份资料期间所付出的时间以及他们的专业知识。尤其感谢以下人员在这份资料的撰写过程中所发挥的带头作用：

Ashley Miller, MDCM, FRCPC
BC省儿童医院教学与咨询门诊主任，儿童和青少年精神科医生，
不列颠哥伦比亚大学心理治疗方案临床助理教授

Kristen Catton, MSW, RSW, RCC
BC省儿童医院，BC省妇女医院及健康中心
社会工作部专业实践负责人
不列颠哥伦比亚大学精神病学系临床教师